¿Ayuda la creación artística (literatura y cine) a superar los conflictos personales?

J. Díaz Curiel. Doctor en Psicología. Psicólogo clínico

> <<Escribo como si fuera a salvar la vida de alguien. Probablemente mi propia vida>> (Clarice Lispector)
>
> <<Escribir es una forma de supervivencia (…) No escribir, para muchos de nosotros, es morir>> (Ray Bradbury)
>
> <<Se me ocurre una idea que me asalta: este mal que padezco puedo describirlo, ya que no curarlo. Es mi oficio. Es lo que siempre me ha salvado a pesar de todo>> (Enmanuel Carrère).
>
> <<Cuanto más me familiarizo con el cine como medio de expresión, más siento cada película que hago como un modo de expresar recuerdos, vivencias, emociones, situaciones y energías>> (I. Bergman)
>
> <<La película del mañana la intuyo más personal incluso que una novela autobiográfica. Como una confesión o como un diario íntimo. Los jóvenes cineastas se expresarán en primera persona y nos contarán cuanto les ha pasado: podría ser la historia de su primer amor o del más reciente, su toma de postura política, una crónica de viaje, una enfermedad, el servicio militar, su boda, las pasadas vacaciones, y eso gustaría porque será algo verdadero y nuevo... La película del mañana será un acto de amor>> (F. Truffaut)

La literatura y el cine ¿Ayuda en algo? ¿Sirve para algo?, cuestiones para la que no hay una sola respuesta. ¿Nos hace mejores personas a escritores y lectores? Preguntas que intenta dar respuesta Nuccio Ordine en el estupendo libro *La utilidad de lo inútil*. La ficción, la necesidad de vivir otras vidas a través de la literatura tanto en los autores que la escriben como los que las leen, forma parte desde el inicio de la trasmisión oral en los comienzos de la humanidad y permanece hasta nuestros días. Desde la temprana infancia hasta la vejez el ser humano necesita abrir su mundo a otros mundos, y esto lo facilita la literatura y cualquier forma artística que trascienda la realidad en la que vivimos.

La autoficción, ¿verdad o mentira?

Nadie duda que lo vivido, la experiencia personal, es muy importante para la creación. En eso coinciden pintores, escritores, cineastas. Pero no todo es experiencia vivida, la capacidad de crear, de ficcionar, de convertir la realidad vivida, soñada, imaginada o recibida en obras de arte, es una cualidad de los artistas, capaces de ahondar en múltiples aristas de la experiencia humana. Cómo si no un escritor es capaz de inventar personajes imaginados que no se parecen entre sí, de crear situaciones imaginadas. La vida es compleja, pero tiene muchos elementos comunes, sentimientos que casi todos los humanos tenemos dentro y con los que podemos empatizar. De ahí el aprendizaje vicario con el que nos trasladamos cuando leemos, miramos o contemplamos una obra de arte.

Escribir, pintar, crear una canción, un poema, un relato, una novela, un diseño, una melodía, son formas de expresar artísticamente sentimientos, ideas, recuerdos a veces distorsionados voluntariamente o mantenidos en la memoria personal del artista. La autoficción, lo que exterioriza el artista basado en su vida personal ha estado siempre presente en la creación artística. Cuando en la literatura el narrador habla en primera persona suponemos que expresa algo que le concierne muy personalmente. Algunos escritores escriben sobre su vida, aunque a veces enmascaren su discurso de forma disociada a través de los personajes inventados.

Posiblemente la poesía y la música sean los dos tipos de creaciones en las que el artista expresa más directamente su mundo personal y favorece el paso de un Yo personal a un nosotros colectivo. Curiosamente la poesía y la música se retroalimentan y dan lugar a canciones en las que millones de personas se sienten identificadas.

Creación artística y elaboración del duelo

¿Ayudan las creaciones autobiográficas que tratan la muerte de un ser querido a cerrar el proceso de duelo?

El duelo es un proceso que trascurre en el tiempo. Hay que dar tiempo al tiempo en su elaboración, desde la aceptación de la pérdida a la resolución. Este proceso no se puede desarrollar sin el recuerdo de la persona fallecida. La herida abierta por la pérdida se irá cerrando poco a poco sin la afectación y tristeza intensa en la que la mayor parte de los dolientes se encuentran en las primeras semanas o meses tras el fallecimiento.

Sin recuerdo no hay duelo. Recordar es atraer los retazos del pasado a un presente, que a su vez condiciona lo recordado. El aturdimiento de la persona en fase de duelo agudo no permite organizar el pasado en secuencias ordenadas: la tristeza, la focalización en momentos de enfermedad y muerte del fallecido tiñen e impiden un recuerdo global de la vida compartida. Poco a poco, el deudo reorganiza el recuerdo de la vida

compartida sin las perturbaciones cognitivas contaminadas y los afectos negativos.

El recuerdo y la memoria son dos elementos esenciales para la reconstrucción y reparación interna de los momentos pasados y a veces perdidos en la vida. En la ficción, el presente del narrador (lo narrado) necesita tomar distancia de lo evocado. A veces se requiere un tiempo real para rememorar ya sean semanas, meses o años. El tiempo subjetivo, el que permite recomponer el mundo afectivo, puede estar apoyado por la escritura y el cine.

Las obras seleccionadas se centran en el tema de la pérdida. La selección de los textos y las películas tiene como objetivo ampliar, conocer y compartir experiencias sobre el duelo normal y el duelo complicado.

Entre los escritores que tratan la muerte de un hijo selecciono los siguientes textos: Piedad Bonnet (*Lo que no tiene nombre*), Francisco Umbral (*Mortal y Rosa*), Isabel Allende (*Paula*), Sergio del Molino (*La hora violeta*), Joan Didion (*Noches azules*), Joan Margarit (*Joana*), Daniel Grossman (*Más allá del tiempo*) han descrito la experiencia de narrar la evolución del duelo por la pérdida casi como algo necesario para poder cerrar el duelo. El escritor escribe sobre la pérdida por una necesidad, como el comer y el beber. Es su oficio y hacen de la necesidad virtud para expresar el dolor por la pérdida. Numerosos textos hablan sobre la muerte de los progenitores: Jorge Manrique (*Coplas a la muerte de mi padre*), Héctor Abad (*El olvido que seremos*), Marcos Giralt (*Tiempo de vida*), Manuel Vilas (*Ordesa y Alegría*), Milena Busquets (*También esto pasará*), Pilar Donoso (*Correr un tupido velo*), Richard Ford (*Mi madre. In memoriam*), Agustín Fernández (*Madre de corazón atómico*), Elvira Lindo (*A corazón abierto*), o de la pareja: Miguel Delibes (*Señora de rojo sobre fondo gris*), Rosa Montero (La ridícula idea de no volver a verte), Fernando Savater (*La peor parte. Historia de amor*), Joan Didion (*El año del pensamiento mágico),* Luis García Montero (*Un año y tres meses*). Sobre la muerte del amigo selecciono los textos de Miguel Hernández (*Elegía por Ramón Sijé)* y Fernando Romeo (*Amarillo*).

El cine (como arte total) engloba una gran variedad de artes (fotografía, música, movimiento y ritmo, narración de historias), que facilitan la identificación del espectador con lo que se ve en las pantallas.

Al igual que la literatura, el cine refleja en sus temáticas y en sus historias los grandes temas de la vida. Da igual que las historias se ubiquen en un tiempo pasado, en el presente o en el futuro, se incluyan en temáticas de drama, acción o ciencia-ficción o comedias, los personajes sean humanos, androides o extraterrestres o de animación. La mezcla de los ingredientes que hacen posible una película permite siempre la construcción de una ficción que al igual que las novelas reflejan la verdad de las mentiras y nos ayudan a ensanchar nuestro conocimiento de la vida. Las series de televisión en el Siglo XXI se están convirtiendo en un escaparate de manifestación de los problemas de la vida cotidiana.

El cine de autoficción, donde se mezclan pasajes personales del director con otros ficcionados está presente en los últimos años. Las películas de Pedro Almódovar (*Volver, Dolor y Gloria* y *Amarga Navidad*), Steven Spieldberg (*Los Fabelman*), Kennet Branagh (*Belfast*), Alfonso Cuarón (*Roma*), tratan sobre el recuerdo ficcionado de un ser querido.

Voy a centrarme en el análisis de las tres películas que la directora de cine Carla Simón ha realizado sobre la muerte de sus padres y familiares: *Verano de 1993* (2017), *Alcarraz* (2020) y *Romería (*2025)

Verano de 1993 (2017) trata sobre la experiencia de una niña de 7 años huérfana que pasa a vivir con sus tíos tras la muerte de su madre. *Alcarrás* (2020) menos autobiográfica, pero centrada en la familia adoptiva campesina con la que creció y en la memoria de ese mundo rural y *Romería* (2025) la más directamente orientada a reconstruir la historia de sus padres biológicos y el vacío emocional dejado por su ausencia.

Carla Simón no plantea el arte como "cura" mágica, pero sí como una vía para ordenar el dolor y convertir silencios familiares en imágenes y relatos, que le permite:

- Reconstrucción narrativa del yo, por ejemplo, refiere que al leer las cartas de su madre y llevarlas al cine en la película Romería, sintió que estaba conociendo más a su madre.
- Elaboración simbólica del duelo y recuperación de memoria emocional, a través del personaje de Frida en la película Verano 1993, que le permitió expresar sus sentimientos, los reales y los imaginados, cuando fue trasladada a casa de su tío adoptivo tras la muerte de su madre.
- Transformación de su situación personal traumática en una experiencia colectiva, como ocurrió con la muerte de cientos de jóvenes en España a causa del Sida, que expresó en su última película *Romería*.

Síntesis:

Las motivaciones y deseos de los artistas que ponen el foco de sus creaciones en sus padres, parejas o hijos u otros familiares y amigos o referentes ficticios obedecen a razones diversas. El objetivo y la motivación esencial es el artístico, donde aparece el deseo de compartir los sentimientos del deudo (narrador) en las novelas y cine por medio de la presentación y conversión del fallecido en personaje ficcionado. También el deseo y el ofrecimiento por parte del autor y/o director para que conozcamos algo más de la persona fallecida, compartamos sus recuerdos, empaticemos con él y nos sumemos a su particular homenaje de la persona ausente.

La recreación del recuerdo (vivido o imaginado) a través de la expresión escrita, la fantasía y el cine abre una puerta a la elaboración

simbólica de los duelos que han permanecido olvidados y/o reprimidos o que han necesitado de un tiempo considerable de sedimentación para poder rememorarlos y hacerlos conscientes. Como señala Levi el recuerdo de un trauma, es en sí mismo traumático, ya que duele recordarlo. Pero rememorarlo a través de las palabras permite que el afecto reprimido se haga consciente favoreciendo una mayor integración de los deudos con su pasado.

Hacer cine o escribir no es suficiente para que el autor elabore su propio duelo. Posiblemente ayude más a los lectores y espectadores al favorecer y abrir puertas al recuerdo, reflexionar sobre la vida y la muerte, conocer e integrar los sentimientos sobre las personas que queremos y otras que se han perdido por el camino que no siempre son accesibles en la conciencia y que de una u otra forma están apartados en nuestro recuerdo.

Como siempre somos los lectores y espectadores los que estamos en deuda con los autores, con el cine y la literatura, por acercarnos a un mundo donde la verdad de la ficción se une a la realidad de cada uno.